Rs. 2.00
মূল্য ঃ ২ টাকা

PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা

MONTHLY
মাসিক

Vol : VIII Issue : IV, 15th, July, 2019 আষাঢ়, ১৪২৬, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/ 46375

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলি

অক্ষয় কুমার দত্ত
জন্ম - ১৫-০৭-১৮২০
মৃত্যু - ১৮-০৫-১৮৮৬

চীনের লু জিয়ান হুই এবং আমাদের সদস্যরা।
২রা জুলাই, ২০১৯, সংস্থার দ্বিতল

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলি

ডঃ বিধান চন্দ্র রায়
জন্ম - ১লা জুলাই - ১৮৮২
মৃত্যু - ১লা জুলাই - ১৯৬২

দ্বিশতবর্ষে অক্ষয় কুমার দত্ত

দুশো বছর আগে অক্ষয় কুমার দত্ত জন্মগ্রহণ করেন বর্ধমান জেলার চপী গ্রামে এক সাধারণ মধ্যবিত্ত পরিবারে। তার পিতার নাম পীতাম্বর দত্ত।

বাঙ্গালির রেনেসাঁর স্থপতিদের অন্যতম ছিলেন অক্ষয় কুমার। তিনি ইংরেজি, ফরাসি, জার্মান, লাতিন, গ্রীক, হিব্রু, সংস্কৃত – এতগুলি ভাষা জানতেন কিন্তু লিখতেন শুধু বাংলায়। জমিদারদের সঙ্গে ইংরেজ প্রশাসকদের বন্ধুত্ব, প্রজাপীড়ন, নীল করদের অত্যাচার প্রভৃতি বিষয়ে তিনি তীব্র প্রতিবাদ করেছেন।

মাত্র ১৫ বছর বয়সে তিনি 'অনঙ্গমোহন' নামে একটি কাব্য রচনা করেন। ১৮৪২ সালে 'বিদ্যাদর্শন নামে একটি স্বল্পকাল স্থায়ী পত্রিকা সম্পাদনা করেন। তাঁর অন্যতম কীর্ত্তি, 'তত্ত্ববোধিনী' পত্রিকার সম্পাদনা। ১৮৪৩ সালে মহর্ষি দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর তাকে এই পত্রিকার সম্পাদক নিযুক্ত করেন।

তিনি পত্রিকার কার্য্যালয়ে অতি বিষম শিরা রোগে আক্রান্ত হন। অসুস্থ অক্ষয় কুমারকে তত্ত্ববোধিনী সভা থেকে বন্ধুবর বিদ্যাসাগর মহাশয়ের উদ্যোগে মাসিক ২৫ টাকা বৃত্তির ব্যবস্থা করা হয় সেপ্টেম্বর ১৮৪৭ থেকে। ১৮৬২ সালে তিনি জানান যে তাঁর বইয়ের বিক্রি বেড়েছে সেজন্য আর বৃত্তির দরকার নেই, অক্ষয় কুমারের লেখা গ্রন্থাদির মধ্যে "বাহ্য বস্তুর সহিত মানব প্রকৃতির সম্বন্ধ বিচার (২ খন্ড), ধর্মনীতি, চারুপাঠ (২খন্ড) পদার্থবিদ্যা এবং ভারতীয় উপাসক সম্প্রদায়' বিশেষ উল্লেখযোগ্য। তাঁর

Scanned by CamScanner

রচনা সর্ববিষায়ক না হলেও বহু বিষায়ক অবশ্যই।

শ্রদ্ধেয় অমর্ত্য সেনের কথা দিয়ে শেষ করি, 'বন্ধুত্ববাদী ভারতীয় সভ্যতাকে শুধুই অধ্যাত্ববাদী বা মিষ্টিক বলে ছাপ মেরে দেওয়াটা ভুল, অনৈতিহাসিক, ভারতীয় ঐতিহ্যে অনীশ্বরবাদী, সংশয়বাদী, বৈজ্ঞানিক, যুক্তিবাদী চিন্তাধারার কোনও অভাব তো নেই -ই, বরং অন্যান্য পুরানো সভ্যতার তুলনায় অনেক বেশি রয়েছে। এই যুক্তিধারায় প্রথম ও প্রধান উদ্যক্তা অক্ষয় দত্ত'। (তর্কপ্রিয় ভারতী)

সঞ্চালনে - অশোক রঞ্জন ধর।
তথ্যঋণ - বিস্মৃত লেখক অক্ষয় কুমার দত্ত।
শ্যামল মৈত্র।

স্মরণীয় দিন
২ জুলাই - ২০১৯

আমরা গর্বের সঙ্গে জানাই যে গত ২ জুলাই ২০১৯, মঙ্গলবার দুপুরে চীনের হেবাই প্রদেশে অবস্থিত বেথুন ইন্টারন্যাশনাল পীস্ হাসপাতালের পলিটিক্যাল কমিসার শ্রদ্ধেয় লু জিয়াংহুই আমাদের কার্যালয় পরিদর্শন এবং পারস্পরিক মত বিনিময় করেন। সংস্থার পক্ষ থেকে সম্পাদক, সহ-সম্পাদক এবং সহ-সভাপতিদ্বয় উত্তরীয়, পুষ্পস্তবক এবং ব্যাজ পরিয়ে সম্মাননা জানান। আমাদের সদস্যরা ছাড়াও অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ডাঃ বিজয় বোস আকুপাংচার মেমোরিয়াল-এর প্রাক্তণ ডিরেক্টর ডাঃ মৃগেন্দ্রনাথ গাঁতাইত এবং হেল্প এজ ইন্ডিয়ার পূর্ব ভারতের কর্ণধার শ্রীমতী অনুরাধা সেন।

সহ-সভাপতি গৌতম রায় চৌধুরী সম্মানীয় অতিথিকে সংস্থার পক্ষ থেকে স্বাগত জানিয়ে আমাদের প্রস্তাবিত ক্লিনিক স্থাপনের জন্য সাহায্য প্রার্থনা করেন। সম্পাদক দীপেশ মিত্র এবং অনুরাধা সেন সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন। এরপর শ্রদ্ধেয় লু জিয়াংহুই চীন-ভারতের সুদীর্ঘ মৈত্রীর সম্পর্ক উল্লেখ করে আমাদের শুভেচ্ছা জানান এবং ভবিষ্যতে আমাদের প্রতিশ্রুতি দেন। সর্বশেষে আমাদের সদস্যবৃন্দ এবং লু জিয়ানহুই বিভিন্ন বিষয়ে মত বিনিময় করেন।

২ জুলাই ২০১৯ আমাদের সংস্থার ইতিহাসে এক ঐতিহাসিক দিন হিসাবে চিহ্নিত থাকবে। সভায় পঠিত গৌতম রায় চৌধুরীর স্বাগত ভাষণটি নিম্নে উদ্ধৃত হলো।

Hon'ble Mr. Lu Jianhui
Political Commisar of Bethune International Peace Hospital
Hebai Province, China

We on behalf of Bethune Institue of Geriatric Research and Rehabilitation Centre, Kolkata welcome you to the city of Rabindranath Tagore. We are proud to be the neighbour of Dr. Bijoy Kr. Bose, a great friend of the people of China. The people of China and India represent two ancient civilizations. You have brought the message of peace and friendship from the people of China. We have proud to have you among us this day of July 2, 2019 and inspired by your presence.

Our institution was founded in 2005 on the initiative of Jay Engineering Workers' Union under the able leadership of Late Bimal Chatterjee, a famous leader in the field of the working class people. We were inspired by the works of Late Norman Bethune, who dedicatede his life in service of struggling people of China. Our institution was founded with the sole purpose of helping the elderly and economically weaker section of the society. We have not deviated from our path. We shall be pleased to have your support in our plan to establish an Orthopaedic hospital for the working class people in the unorganized sector, Details of our on going activities will be placed before you seperately.

We thank you once again for your graceful presence at our institution.

প্রতিবেদক
গৌতম রায়চৌধুরী

Scanned by CamScanner

বার্ধ্যকে ফিট থাকুন

ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য

দাঁত নড়ে, দাঁত পড়ে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে দেহের অন্যান্য কলকব্জার মতো দাঁতও নড়বড়ে হতে শুরু করে। অনেকেরই দাঁত তুলে কৃত্রিম দাঁতের পাটি ব্যবহার করতে হয়। অবশ্য সারাজীবন দাঁতের ওপর এত অত্যাচার করি আমরা যে যৌবনের শুরু থেকেই দন্তশূল আমাদের অনেকেরই নিত্যসঙ্গী হয়ে যায়। শুরু হয় সেই ছোটবেলায় চকোলেট, লজেন্স, কোল্ড ড্রিংকস খাওয়া দিয়ে। কৈশোরে লুকিয়ে চুরিয়ে সিগারেট ফোঁকা, যৌবন থেকে আমৃত্যু পান, জর্দা, গুড়াখু, খৈনি, পানমশলা, মদ্যপান সহ নানা ধরনের নেশা আমাদের দাঁতের বারোটা বাজাবার পক্ষে যথেষ্ট।

দাঁতের বাইরের আবরণ যাকে বলে এনামেল সেটা ভেতরের ডেনটিন নামের সজীব অংশকে সযত্নে রক্ষা করে। ডেনটিনের মধ্যে পাল্প নামক অংশে থাকে একগুচ্ছ নার্ভ যা উত্তেজিত হলে দাঁত কনকন, ঝনঝন করে। সিমেন্টাম নামক একটি পদার্থ দাঁতকে মাড়ির নীচের হাড়ের সঙ্গে যুক্ত রাখে। এই হাড় বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্ষয়ে যেতে থাকে, নড়তে থাকে দাঁত।

দাঁতের অকাল বার্ধক্যের অন্যতম কারণ হল ডেন্টাল কেরিস, চলতি কথায় দাঁতে পোকা। আমরা সারাদিন ধরে যা খাই তার সত্তর ভাগ জুড়েই থাকে কার্বোহাইড্রেট। যখন তখন যা খুশি খাওয়ার এবং খেয়ে মুখ না ধোওয়ার অভ্যেস আমাদের মজ্জাগত। আজকাল আবার ভোজবাড়িতে ক্যাটারিং চালু হওয়ায় ভুরিভোজ শেষে আমরা হাত ধুই গরম জলে, মুখ ধুই না। নানা ধরনের খাবারের কণা দাঁতের ফাঁপফোঁকরে আটকে থাকে সহজেই, মুখের লালার সঙ্গে দীর্ঘক্ষণ ধরে মুখগহ্বরেই ঘুরে ফিরে বেড়ায়। আমাদের মুখের ভেতর যে অসংখ্য অনুবীক্ষণিক ল্যাকটোব্যাসিলাস জীবাণু থাকে, তারা এই খাবারের কণার সঙ্গে বিক্রিয়া করে ল্যাকটিক অ্যাসিড অ্যাসিটিক অ্যাসিড সহ নানা ধরনের অ্যাসিড তৈরি করে। এই অ্যাসিডগুলোই দাঁতের বারোটা বাজায়।

এলোমেলো দাঁতও আরেকটা বড় সমস্যা। অনেকের দাঁত আবার বেশি বয়সে ক্ষয়ে গিয়ে ছুঁচালো হয়ে যায়। এই দাঁতের খোঁচায় ক্ষত সৃষ্টি হয় গালের ভেতরে। দীর্ঘদিন এ ধরনের ঘা পুষে রাখলে ক্যান্সার হওয়াও বিচিত্র নয়। এছাড়া দীর্ঘদিন নেশা করার ফলে মাড়িতে গালে, তালুতে বা জিভে কোনও সাদা বা কালো ছোপ দেখা গেলে সাবধান হবেন, ডাক্তার দেখাবেন, বার্ধ্যকে এ ধরনের সমস্যা বেশি দেখা যায়। নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ, মাড়িতে ঘা, রক্ত পড়া সবই কিন্তু হয় দাঁত ও মাড়ির অযত্নের ফলে। বৃদ্ধ বয়সে অনেকেই বাঁধানো দাঁতের পাটি ব্যবহার করতে হয়। মুখের ভেতর এই দাঁতের পার্টি ঠিকমতো সেট হচ্ছে কি না, মাড়িতে চাপ পড়ছে কি না, গালে ঘষা লাগছে কি না - এসব খেয়াল করবেন। অসুবিধা হলে আপনার দন্ত চিকিৎসককে জানাবেন।

বৃদ্ধ বয়সেও তারুণ্যে ভরপুর দুপাটি দাঁত চাইলে, দাঁতের যত্ন নিতে হবে কম বয়স থেকেই। রোজ সকালে ও রাতে ব্রাশ ও টুথপেষ্ট বা মাজন দিয়ে ঘষে ঘষে মাজবেন। ছাই, কাঠকয়লা বা নুন লেবু দিয়ে নয়। প্রতিবার খাবার পর কুলকুচি করে মুখ ধোবেন, এমনকী চা খাবার পরও। চকোলেট, লজেন্স, ভাজাভুজি, মিষ্টি, ফাস্ট ফুড কম খাবেন। খাবেন ভিটামিন এ. ডি. ও ক্যালশিয়ামযুক্ত খাবার। নেশা থেকে থাকবেন শত হস্ত দূরে।

কানে কালা ঃ কথাটা শুনতে খারাপ লাগে। কিন্তু বয়স যত এগোবে কালের নিয়ম মেনে কানও বিগড়োবে। এই যেমন বেলঘরিয়ার চিন্তাহরণবাবুর। বছর তিনেক আগে চাকরি থেকে অবসর নিয়েছেন। ট্রাফিক পুলিশে কাজ করার সময় অনেকেরই চিন্তা হরণ করেছেন তিনি, অথচ গত কয়েক মাস ধরে নিজের কান দিয়ে নিজেই ভীষণ চিন্তিত। অবসর নেবার পর

Scanned by CamScanner

তেকেই একটু একটু করে কম শুনতেন, গত ২ থেকে ৩ মাস সেটা ভীষণ বেড়েছে। সেদিন ফুল ভল্যুমে টিভি চালিয়েছেন বলে বউ পর্যন্ত 'কালা' বলে গাল দিয়েছে। মনের দুঃখে আত্মহত্যা করবেন বলে বেরিয়েছিলেন। পথে এক কানের ডাক্তারের সাইনবোর্ড চোখে পড়ায় সেখানে ঢুকে পড়লেন।

কানে কালা অর্থাৎ কানে না শোনা কিংবা বধিরতা। বয়স্কদের খুবই সাধারণ একটি সমস্যা। সমাজ সংসারে বয়স্কদের স্থান ইদানীং খুবই নড়বড়ে। তার ওপর কানে খাটো হলে তো কথাই নেই। ব্যঙ্গ বিদ্রুপ করেন প্রায় সবাই-ই হিয়ারিং এড! তারও দাম কম নয়। ওই টাকায় বউমার একটা সাউথ ইন্ডিয়ান শাড়ি হয়ে যায়।

বয়স হলে একটু আধটু কানে সবাই কম শোনেন এবং সেটাই স্বাভাবিক। আমাদের অন্তঃকর্ণ বা ককলিয়ার হেয়ার সেল, শ্রবণস্নায়ু, বা অডিটরি নার্ভের বয়সজনিত পরিবর্তনের ফলেই এটা হয়। বাড়াবাড়ি হলে ডাক্তার দেখিয়ে অডিওমেট্রি বা শ্রবণরেখাচিত্র করে কানের মেশিন বা হিয়রিং এড নিতে হবে। কানে কম শোনার সঙ্গে যদি কানে নানা ধরনের শব্দ বা মাথা ঘোরা থাকে, তাহলে প্রথম থেকেই শতর্ক হতে হবে। বাড়াবাড়ি পর্যায়ে এগুলো আর কমতে চায় না, বারে বারে ফিরে আসে। প্রথম দিকে মিথাইল কোবালামিন ও নানা ধরনের নিউরো ভিটামিন দিয়ে অনেকটা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

কানের মেশিন ডাক্তারের এবং অডিওমেট্রিষ্ট অর্থাৎ শ্রবণ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া কিনবেন না, যেমন, চোখে চশমা নিতে গেলে আই- স্পেশালিষ্ট এবং অডিওমেট্রিষ্ট্রের পরামর্শ নিতে হয়। ভালো হিয়ারিং এড এর দামটা একটু বেশি, যেজন্য অনেকে ইচ্ছে থাকলেও নিতে পারেন না। অনেকে আবার কানের বাইরে দড়ি ঝুলবে ভেবে নিতে চান না, পাছে সবাই বুঝে ফেলে। আজকাল এমন সব ডিজিটাল এড বেরিয়েছে, যেগুলো সাইজে খুব ছোট, কানের সুড়ঙ্গে ঢুকিয়ে রাখা যায়, আবার কানের পিছনেও রাখা যায়।

বার্ধক্য মানেই এখন ঘরে বসে থাকা নয়। অনেক কাজই করতে হয় বুড়ো-বুড়িদের। বাইরেও দৌড়ঝাপ করতে হয়। কানে কম শুনলে পথে ঘাটে যে কোনও সময় বিপদ ঘটতে পারে। ঘরে বসে জীবনটাকে উপভোগ করতে চাইলে এবং 'কানে কালা' মুখ ঝামটা শুনতে না চাইলে কানের ডাক্তার দেখিয়ে হিয়ারিং এড অবশ্যই নেবেন। ক্রমশ —

—ঃঃ সম্পাদকীয় ঃঃ—

আমরা বর্তমানে এক অসহনীয় অবস্থার মধ্যে আছি। রাজ্যের প্রায় সর্বত্র বিভিন্ন বিষয় নিয়ে চলছে ধুন্ধুমার কান্ড। সরকারী হাসপাতাল গুলিতে জুনিয়র ডাক্তারদের নিজেদের নিরাপত্তা ও অন্যান্য দাবীতে আন্দোলনের ফলে সাধারণ মানুষের অশেষ ভোগান্তির পর বিষয়টির মীমাংসা হয়। সরকারী স্বাস্থ্য পরিষেবার উন্নতি অবশ্যই প্রয়োজন। প্রতিটি হাসপাতালে প্রবীণদের চিকিৎসার বিশেষ ব্যবস্থাকরণ আশু প্রয়োজন। এ বিষয়ে "বৃদ্ধশ্রী" নামক পূর্বঘোষিত প্রকল্পটির নবীকরণ করতে পারলে প্রবীণদের চিকিৎসার কিছু সুরাহা হতে পারে।

১৫ই জুন ছিল বিশ্ব প্রবীণ নিগ্রহ প্রতিকার সহেচতনা দিবস। দিন আসে দিন যায়। গতানুগতিক ভাবে এই দিনটিও চলে গেল। বহু প্রতিক্ষিত "রাজ্য প্রবীন নীতি" অধরাই রয়ে গেল। আবার প্রতীক্ষা। যদি সবুরে মেওয়া ফলে।

আগামী ২৯ জুলাই সংস্থার চতুর্দশ বার্ষিক সাধারণ সভায় সবাইকে আসতে হবে। সোচ্চার হয়ে জোট বাঁধতে হবে।

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Intergraphics 1/15A, Prince Gulam Md. Road, Kolkata - 700 026 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700 045, Editor - Sri Dipesh Mitra.
E-mail bethune geriatrics@gmail.com Website bethunegeriatrics.in

Scanned by CamScanner